

Arrêter de fumer : les avantages

Arrêter de fumer améliore votre qualité de vie et prolonge votre espérance de vie.
Votre corps ressentira les avantages immédiatement après la **dernière cigarette**.

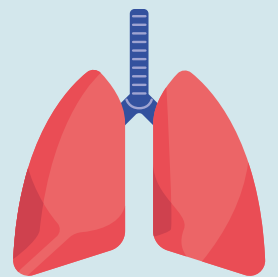


Pour une meilleure fécondité

L'impact négatif du tabagisme sur la fécondité des hommes et des femmes sera inversé.⁵

1
an

24
heures

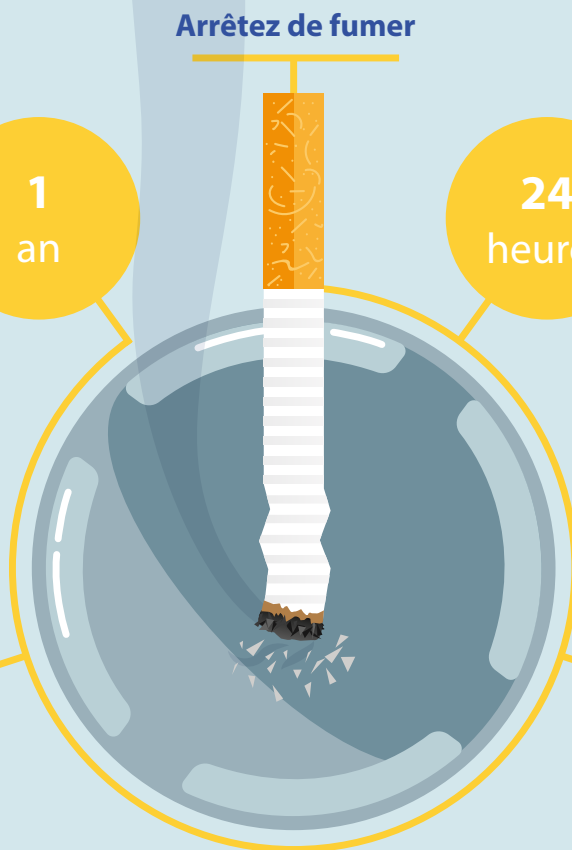


Pour des poumons en pleine santé

Vos poumons fonctionneront mieux.¹

9
mois

2-12
semaines



1-2
mois



Pour vous sentir plus jeune

Votre peau sera rajeunie – vous pourriez avoir l'air 13 ans plus jeune.⁴



Pour moins tousser

Moins de toux, moins d'expectorations et moins de sifflements.³



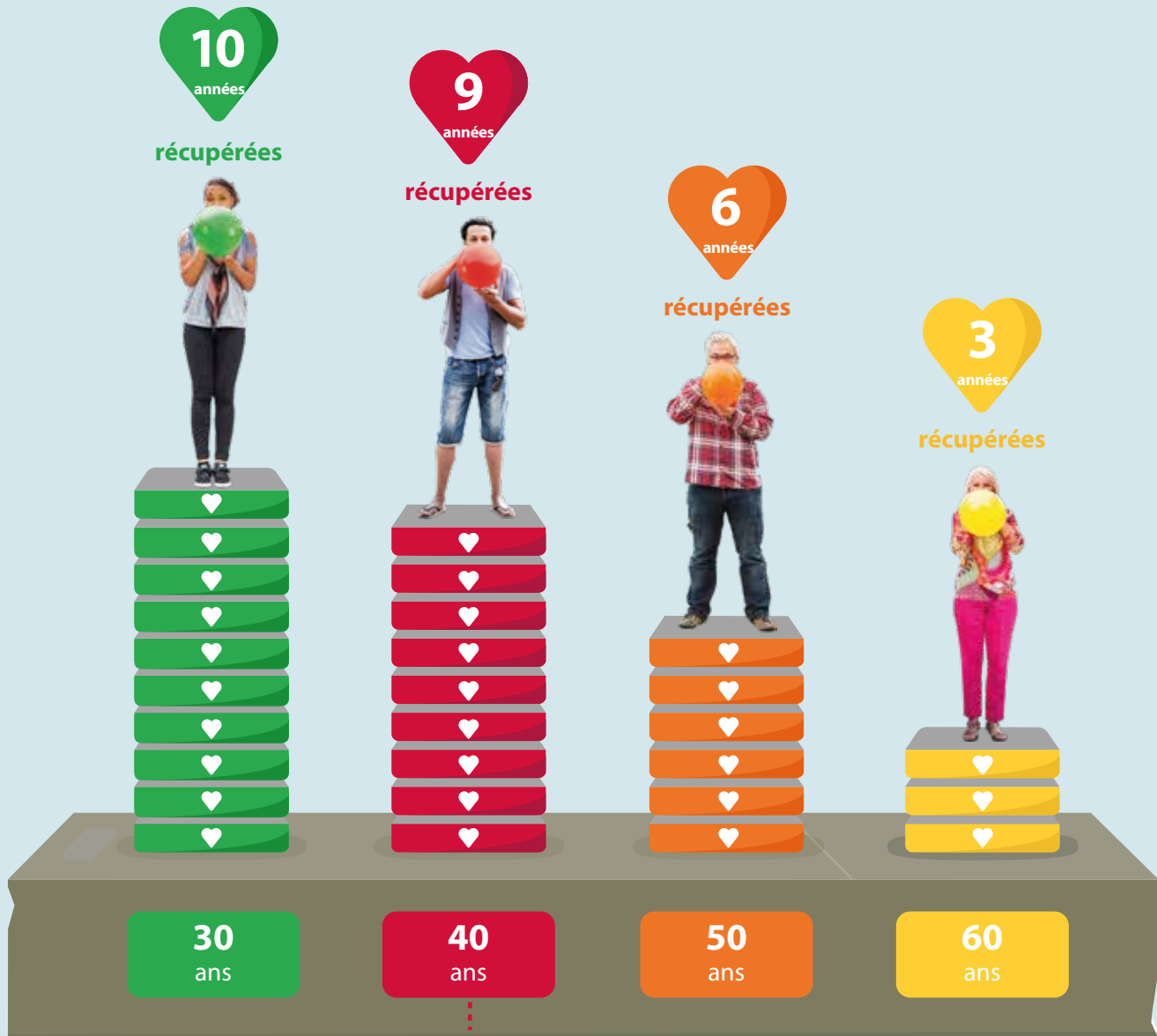
Pour plus d'énergie

Votre circulation sanguine va s'améliorer facilitant ainsi votre activité physique... vous aurez donc également plus d'énergie.²

Pour une plus longue vie

Combien d'années pouvez-vous récupérer ?

Nombre d'années ajoutées à votre espérance de vie si vous arrêtez de fumer à ces âges.⁶



Demandez à votre professionnel de santé où trouver de l'aide pour arrêter de fumer.

Sources

1. Département de la Santé et des Services humains aux États-Unis. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. Département de la Santé et des Services humains aux États-Unis. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004. ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004



Ce document a été rédigé pour aider les professionnels de la santé à expliquer l'intérêt d'arrêter de fumer à leurs patients. Il a été rédigé par le Comité de contrôle du tabagisme de l'European Respiratory Society (ERS) et de l'European Lung Foundation (ELF) dans le cadre de la campagne Healthy Lungs for Life.

Pour en savoir plus, veuillez consulter : www.healthylungsforlife.org